

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			закуска	Салат из белокочанной капусты
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	пшеничный
			фрукты	Яблоко
			хлеб	сельский
				масло сливочное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели говяжьи с соусом
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом
			закуска	Салат из свеклы отварной
			гор.напиток	кисель
			хлеб	пшеничный
			печенье	печенье
			хлеб	сельский
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с соусом
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай черный с сахаром
			хлеб	пшеничный

			фрукты	яблоко
			хлеб	сельский
				Сыр
				Салат витаминный
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы
			закуска	Салат из моркови
			гор.напиток	Чай черный с сахаром и лимоном
			хлеб	пшеничный
				масло сливочное
			хлеб	сельский
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом
				Каша пшеничная рассыпчатая с маслом
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	пшеничный
			закуска	Винегрет овощной
			хлеб	сельский
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками говяжьими
			закуска	Салат из белокочанной капусты
			гор.напиток	Чай черный с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			хлеб	сельский
			итого	
1	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	6	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе
				Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			хлеб	сельский
			закуска	Салат из моркови
				масло сливочное
итого				
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			закуска	Салат из белокочанной капусты
			гор.напиток	кисель
			хлеб	пшеничный
			печенье	печенье
			хлеб	сельский

			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами
			гор.блюдо	Макаронные изд отвар с маслом
			гор.напиток	Чай черный с сахаром
			хлеб	пшеничный
			сыр	Сыр
			хлеб	сельский
			закуска	Салат из свеклы отварной
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "школьные" с соусом
			гор.блюдо	Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай черный с сахаром и лимоном
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			хлеб	сельский
				масло сливочное
			закуска	Салат из моркови
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с соусом
			гор.блюдо	Макаронные изд отвар с маслом
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	пшеничный
			закуска	Салат из белокочанной капусты
			хлеб	сельский
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом
				масло сливочное
			гор.напиток	Чай черный с сахаром
			хлеб	пшеничный
			фрукты	яблоко
			хлеб	сельский
			сыр	Сыр
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Абдульминов Р.Р.**
 дата **16 10 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	16	19	35	358	291	
60	1	2	4	36	45	
200	1	2	23	133	349	
30	2	0	12	71		
100	0	0	10	47	338	
20	1	0	9	44		
10	0	7	0	66	14	
620	21,14	30,24	92,454	754,69		0
0	0	0	0	0		0
620	21,14	30,24	92,454	754,69		0
90	11	11	8	155	279	
155	6	9	30	185	203	
60	1	2	5	55	52	
200	0	0	15	60	484	
30	2	0	12	71		
40	3	4	30	166		
20	1	0	9	44		
595	23,241	26,38	107,73	734,816		0
0	0	0	0	0		0
595	23,241	26,38	107,73	734,816		0
90	9,045	10,88	19,6	176	229	
150	4,77	5,43	38,85	219,3	312	
208	0,321	0,005	21,725	88	376	
30	2	0	12	71		

0	0	0	0	0		0
555	17,54	29,37	91,59	728,46		0
272	7,09	5,42	17,62	161,39	103	
60	1	2	4	36	45	
208	0,321	0,005	21,725	88	376	
30	2	0	12	71		
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
20	1	0	9	44		
690	11,881	8,215	73,785	447,63		0
0	0	0	0	0		0
690	11,881	8,215	73,785	447,63		0
100	10,44	14,25	10,59	197,25	290	
150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	
200	1	2	23	133	349	
30	2	0	12	71		
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
20	1	0	9	44		
60	0,74	0,56	6,89	49,02	62	
10	0	7	0	66	14	
670	23,82	33,1	108,01	869,57		0
0	0	0	0	0		0
670	23,82	33,1	108,01	869,57		0
200	16	19	35	358	291	
60	1	2	4	36	45	
200	0	0	15	60	484	
30	2	0	12	71		
40	3	4	30	166		
20	1	0	9	44		

0	0	0	0	0		0
675	23,09	23,75	103,47	750,02		0
90	5,92	13,4	3,8	145,6	243	
155	5,55	8,95	29,55	184,5	203	
200	1	2	23	133	349	
30	2	0	12	71		
60	1	2	4	36	45	
20	1	0	9	44		
555	16,2	26,24	80,59	614,14		0
0	0	0	0	0		0
555	16,2	26,24	80,59	614,14		0
205	15,2	11,85	42,95	294	174	
10	0	7	0	66	14	
208	0,321	0,005	21,725	88	376	
30	2	0	12	71		
100	0,4	0,4	9,8	47	338	
20	1	0	9	44		
10	2	3	-	21	15	
583	21,521	22,395	95,235	630,8		0
0	0	0	0	0		0
583	21,521	22,395	95,235	630,8		0
597,9	19,826	22,701	93,021	652,633		#ДЕЛ/0!